







والتقداعة والمعنو مترجوس من شركة الانطاعات والقوارة إنسم السلح الإستهلاكية]، جدة، المرجعدة من شركة والتدبيرين الكويت من ١٢٠٧٠ الصدة - رفز برساي ١٣٠٧٨

E-mail: manal@alqabas.com.kw

الناشر شركة دار القبس التحرير منال البهنساوي

للاشتراك الرجاء الانصال على و وكلاء التوزيع أو الخط الساخن ا

الله بت: شركة الجموعة الكويتية الفتس والقوزيج غانف: ۴٤١٧٨١١/١/٢

> فانس: ۲۵٬۷۷۰۹ السعودية: الشركة السعودية للتوريع، عاتف: ۲۰۹۰۹۰۹ (۲)

> > (8002440076)

www.saudi-distribution.com (E Mail): الريد الإندروني info@saudi-distribution.com البريد الإندروني ers transid-distribution.com

الإسارات، شركة الإسارات للطباعة والنشر والتوزيع

(1)FIREVIA (1)

البحرين: مؤسسة الهائل الأوزيج الصحف، فاتف: ٢٩٤٠٠٠

> فاکسی: ۲۹۰۰۸۰ ۱۱. داد الفافلا و الد

والنشر والتوزيع

بانقر: ۱۹۳۱۸۳ – فانتس: ۱۳۱۸۰ عدال: المتحدة لخدمة وسائل الإعلام

V-1811

دورياً اللؤسسة الغربية السورية توزيع الطيوعات

> مانف: ۲۱٬۳۷۷۹۷ (۱۱) فاکس: ۲۱٬۳۲۷۴۲ (۱۱)

كريان شرعة أرامعس للنقل الدواي

(%) PERSONAL LINES (%)

الكان الشرعة القبتانية لتوزيغ

المحطب واللطبو عات

المن المددد (()

ا بيدر سيد و آرييز من فت فيدرية و طفا در بيدو سيد و از قصول از ماطه با ميكار م بارة عليمة فيكن و به يب او مكامكها و مسروريا از منطقة دور ادر مشر منظ في مناسطة المشوق

> طبعت بطابع القيس دولة الكويت



منائية عنائية











































































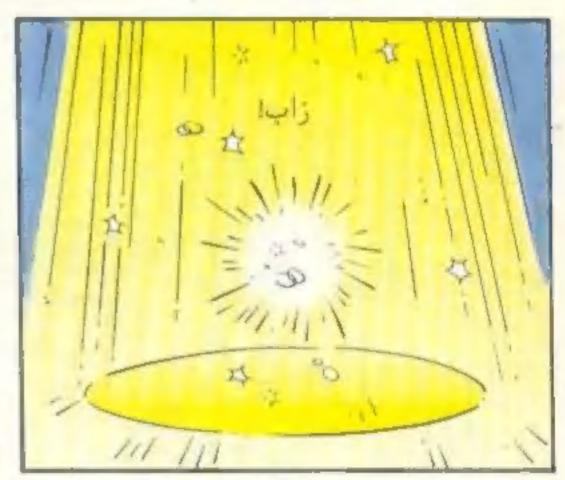










































کلب معتوه













































































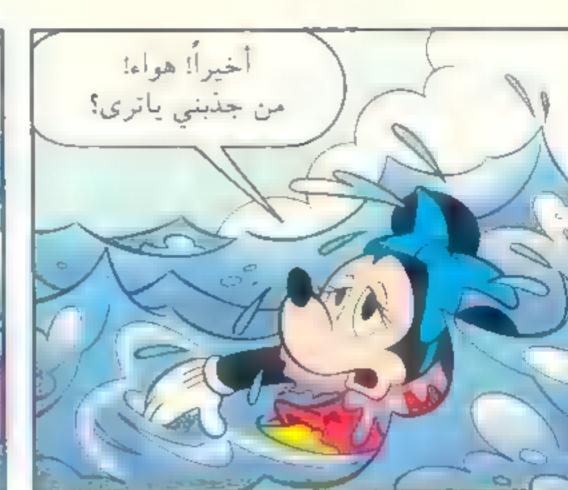










































ومن هذا النوع سمك «نيون تترا» ذو الألوان الجميلة لكنه صعب جدا في التربية، لأنه يحتاج الى نوع الماء المناسب له، فهو يعيش في ماء خالي من الكالسيوم قليل الحموضة. هناك سمك «بلاك تترا» يظهر لون أسمر في نهاية الجسم لصغار هذا السمك ويقل بتقدم العمر ويقل بتقدم العمر ويقل بتقدم العمر ووهو يحتاج لبيئة هادئة جداً.

بالحوض كمية كافية من

النباتات.

وسيمك «تشيري بارب» وهو غريب جداً لأنه خجول ويعيش في الأحواض المليئة بالنباتات مثل الطحالب كما يتغذى على الديدان البيضاء أثناء فترة التكاثر.

والنوع المشهور من أسماك الزينة «السمكة الذهبية» فهي مشي في مياه باردة ويكبر حجمها، لذا نجده غير شائع في أحواض التربية العادية لكنه يربى في الحدائق لأنه يمكن أن يترك خلال الشتاء.

بالنسبة لغذاء الأسماك في الأحواض:

فإن منها الذي يتغذى على

الطحالب ومنها الذي يتغذى على الكائنات الصغيرة وآخر على النباتات. والأسماك لا تتوقف أبداً عن البحث عن غذائها فهي تأكل بصورة دائمة. وتستخدم النباتات في ولامتصاص ثاني أو كسيد الكربون الموجود كناتج من عملية تنفس الأسماك وتستخدم في عملية البناء الضوئي لتوفير الأو كسجين في الضوئي لتوفير الأو كسجين في الماء.



للجمال أدوات عديدة أهمها الصبحة وللحصول على بشرة نضرة جميلة عليك اتباع ما يلي:

- الاهتمام بنظافتك الشخصية ونظافة جسمك.
 - أخذ حمام دافئ قبل النوم وشرب كوب من الحليب الدافي.
 - غسل أسنانك بانتظام صباحاً ومساءً وبعد
 - تنظيف بشرتك وغسلها من الغبار والماكياج وخصوصاً قبل النوم.
 - النوم الكافي لمدة لا تقل عن ٩ ساعات

- اشربى ٨ أكواب من الماء يومياً.

لا تستعملي أدوات الغير الخاصة بالزينة أو حتى الله الله الأحذية.

- اعتنى بقدميك من حيث النظافة ووضع الكريم وتقليم الأظافر.

- احرصى على التغذية السليمة والمتوازنة ولا

تهملي وجبة الإفطار.

- اهتمي بشعرك واختاري الشامبو الذي لا يحتوي على مواد كيمياوية.

- وتذكري دوما أن ما يناسب فتاة قد لا يناسب أخرى، فلا تقلدي غيرك أو تسيري وراء الموضة فقط.



المناية بالبشرة

انت خير من يعلم كيف تتفاعل بشرتك مع المستحضرات المختلفة. لذا عليك الإجابة عن الأسئلة التالية ثم جمع النقاط لتكتشفي نوع البشرة الذي تنتمين اليه. تذكري أن نوع بشرتك يتغير مع تبدل الفصول، حاولي الإجابة عن الأسئلة لتتأكدي من انك مازلت تستعملين مستحضرات العناية المناسبة وانك تتبعين افضل الطرق للعناية ببشرتك.

🔼 کیف تبدو بشرتك اذا

ح - جافة مع حكة في بعض

ه - جافة في بعض المناطق وناعمة في مناطق

تبدو بشترك اذا نظفتها

نظفتها بالماء والصابون؟ ا - مشدودة خشنة.

ب - مرتاحة ناعمة.

د - رقيقة مرتاحة تماما.

اخری.

بالحليب

السائل؟

أ - مرتاحة نسبيا.

ب - ناعمة ومرتاحة.

ج - مرتاحة مع حكة.

د - دهنیهٔ جدا.

ه - دهنية في بعض الأماكن.

٣ - كيف تبدو بشرتك عند منتصف النهار؟

أ - تظهر عليها بقع مقشرة.

ب - نضرة ونظيفة. ج - مقشرة وتظهر عليها بقع

د - لامعة.

ه - لامعة من منطقة T.

٤ - كم يتكرر ظهور البقع على وجهك؟

أ - بالكاد.

ب - قبل أو اثناء فترة الطمث.

ج - أحيانا. د - في أغلب الأحيان.

ه - في أغلب الأحيان في منطقة T.

٥ - كيف تستجيب بشرتك لكريات الرجه؟

ا - تحدث وخزا.

ب - لا توجد مشكلة.

ج - وخز مع حكة.

د - تبدو نضرة.

ه - نضرة في بعض المناطق وحساسة في المناطق الأخرى.

٦ - كيف تتفاعل بشرتك مع الليلا

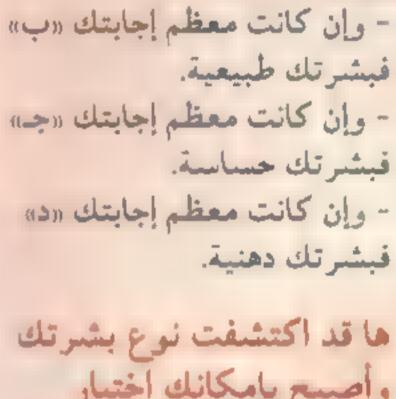
> أ- تبدو بغاية الارتياح. ب - تبدو مرتاحة.

ج - وخز مع حكة.

د - يجعل بشرتك دهنية جدا.

ه - دهنية في منطقة T وعادية على الوجنتين.

والأن اجمعي إجابتك وتحققي من القائمة لتكتشفي نوع البشرة



- إن كانت معظم إجابتك «أ»

فبشرتك جافة.

وأصبح بإمكانك اختيار المستحضرات المناسبة للمحافظة على جمالها في جميع الغصول.











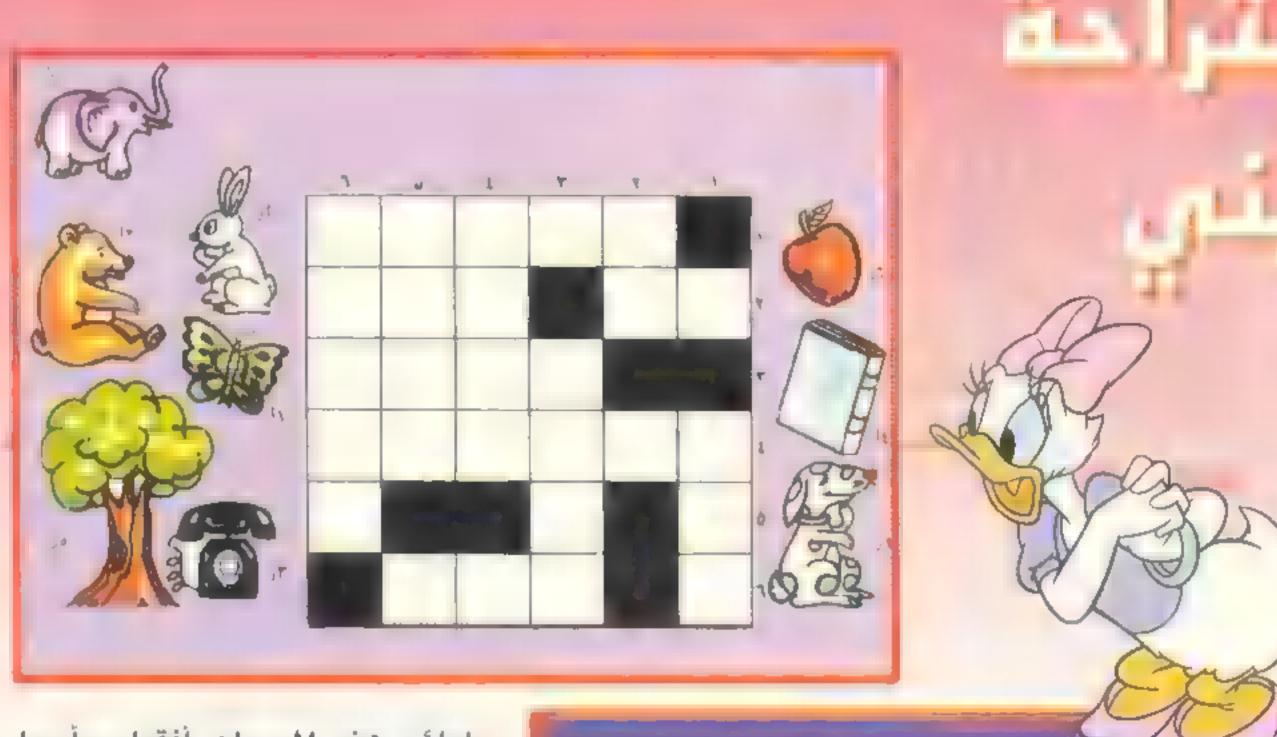












 املئي هذه المربعات أفقيا ورأسيا بأسماء الأشياء الموضحة بالرسم. حسب الأرقام، مع العلم أن «أ» معناها



الحقيقي «مع ميني»؟ حاولي!



ساعدي ميني في معرفة عدد الأشياء المتداخلة في هذا الشكل؟



بندق محتار في معرفة أي جهاز تحكم عن بعد موصل بالطائرة. هل تستطيعين مساعدته؟



كعكة لذيذة





















احتفال لكبار السن



























































































مرجودة في القطبين الشمائي والجنوبي! وتتحرك الكتل ببطء ألى البحار.

وفي نهاية هذه الكتل جبال جليدية ولكن الجزء الأكبر من هذه الجبال الجليدية تحت الماء ويمكن أن يظل سنوات طويلة قبل أن يذوب في مياه البحار.

أكبربحيرة

هي بحيرة «بيكل» في سيبيريا، حيث يكنها ملء ١٥ مليار حمام سباحة أولمبي! وهي تعتبر أكبر مساحة للمياه العذبة حيث تقدر / مساحتها به ٣١ الفا و ٠٠٠ و/ ال

كيلو متر مربع. كما أنها الأعمق في العالم حيث يصل عمق هذه البحيرة إلى ٢٦٢٠ متراً.



أسرع تدفق للمياه

يعتبر نهر «الأمازون أسرع نهر تتدفق مياهه حيث يستطيع خلال ثانية واحدة أن علا ١٣٣ حمام سباحة أولمبي.

المياه في كل مكان ١

الشخص البالغ يحتوي جسمه على ٢٠٪ من المياه. الطفل على ١٠٪ الطفل على ٢٠٪ الشجرة ١٠٪ الشجرة ١٠٪ الطماطم ١٠٪ الخس ٥٠٪ الخس ٥٠٪ البصل ٥٠٪ البصل ٥٠٪

في جزيرة مدغشقر حيث الغابات

الكثيفة والتى يسقط عليها ما

مقداره ۱٤ متراً من الماء سنوياً

في المتر المربع!.











المال المال المال عريبة



























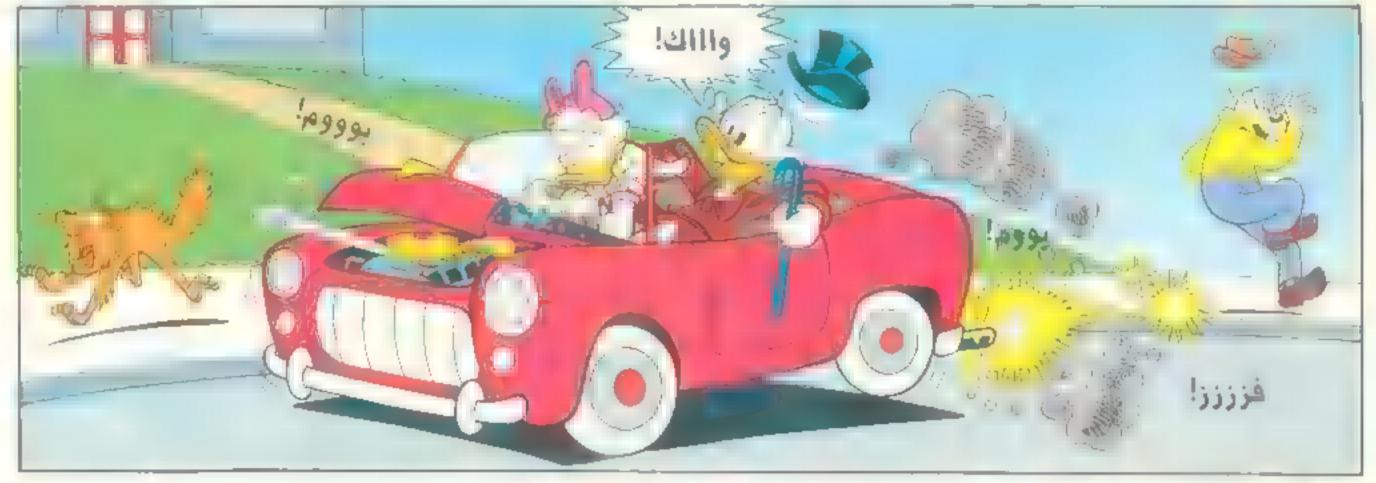








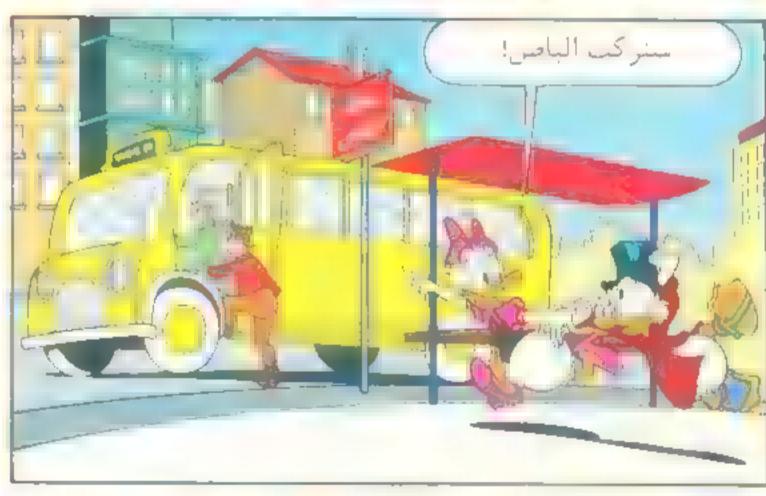


































لقد نسيت المقلاة



























